ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ

118

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ ಮಾಲೆ : 118

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ

ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ



ಪ್ರಸಾರಾಂಗ
ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ARHOGYA SHIKSHANA
Written by : Dr. B. G. Chandrashekar

Page : 7 + 71 = 79 Price : Rs. 2-00
Ist Edition : 1997 Copies : 1000

Published by :
Registrar, Gulbarga University, Gulbarga

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
ಲೇಖಕರು : ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ

ಪುಟಗಳು : ೭ + ೭೧ = ೭೯ ಬೆಲೆ : ರೂ. ೨-೦೦
ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣ : ೧೯೯೭ ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦

ಪ್ರಕಾಶಕರು :
ಕುಲಸಚಿವರು, ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗುಲಬರ್ಗಾ

ಮುದ್ರಣ :
ಪ್ರಭು ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್
ಆಫ್‌ಸೆಟ್ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್
'ಬಸವಸಿರಿ', ತೋಂಟದಾರ್ಯ ಮಠದ ಎದುರು, ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ೮೫,
ಗದಗ-೫೮೨ ೧೦೧
ದೂರವಾಣಿ : ೨೮೧೮೧

ಮುನ್ನುಡಿ

ಅಧ್ಯಯನ, ಅಧ್ಯಾಪನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವಲಯದ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನವಿತರಣೆ ಮಾಡುವುದು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನ ವಿಭಾಗ ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶಾಲವಾದ ಸಮಾಜದ ತಿಳಿವು ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಉದಾತ್ತೀಕರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಧಾಯಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಂಶೋಧನ ಗ್ರಂಥ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ಪ್ರಚಾರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ, ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ, ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ಹಳ್ಳಿ-ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುತ್ತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದೆ.

ಈ ಮಹತ್ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ಲೇಖಕ - ವಿದ್ವಾಂಸರಿಗೂ, ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಿ ಸಾರಸ್ವತ ಪ್ರಪಂಚ ಮತ್ತು ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ, ಪ್ರಕಟನೆಗಳನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುವರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಎಂ. ಮುನಿಯಮ್ಮ
ಕುಲಪತಿಗಳು

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದಂಥ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ವಿದ್ಯಾಕೇಂದ್ರಗಳು ವಿಜ್ಞಾನ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಸಾಹಿತ್ಯ, ಸಮಾಜವಿಜ್ಞಾನ, ವಾಣಿಜ್ಯ, ಕಾನೂನು, ಶಿಕ್ಷಣ ಈ ಮೊದಲಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬೋಧನೆ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸ, ದತ್ತಿ, ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದು ಸ್ತುತ್ಯಾರ್ಹ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಇತರ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಗಳಂತೆ, ಕಳೆದ ಹದಿನೈದು ವರುಷಗಳಿಂದ ತನ್ನ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಬಳ್ಳಾರಿ, ರಾಯಚೂರು, ಬೀದರ ಮತ್ತು ಗುಲಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಶಿಕ್ಷಕ-ವಿದ್ವಾಂಸರಿಂದ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಚಾರ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತ ಬಂದಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಒಳಗೂ ಹೊರಗೂ ಹಲವಾರು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹನ್ನೆರಡು ದತ್ತಿ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನೂ ನೆರವೇರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಆಯಾ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಿಕೆಯು ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ ಅವರು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹೊಸಪೇಟೆ ತಾಲೂಕಿನ ವೆಂಕಟಾಪುರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ನೀಡಿದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ. ಅಂದು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರಕಟನೆಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಲೇಖಕರಿಗೂ, ಶಿಬಿರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ನೆರವು ನೀಡಿದ

ಗ್ರಾಮಸ್ಥರಿಗೂ ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಪರವಾಗಿ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಉಪನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳ ಪ್ರಕಟನೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಒಲವು ತೋರಿಸಿ, ಎಲ್ಲಂದದ ನೆರವು ನೀಡಿ, ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಗ್ರಂಥದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ ಕುಲಪತಿಗಳಾದ ಡಾ. ಎಂ. ಮುನಿಯಮ್ಮ ಅವರಿಗೂ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಲಸಚಿವರು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೂ, ಸಲಹಾ ಸಮಿತಿ ಅವರಿಗೂ ಉಪಕೃತನಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಗದುಗಿನ ರಘು ಗ್ರಾಫಿಕ್ ಅವರಿಗೂ ವಂದನೆಗಳು.

ಎಂ. ಕೆ. ಬಿಂಡೋಬಾ
ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಅರಿಕೆ

ಗುಲಬರ್ಗಾ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಪ್ರಸಾರಾಂಗವು ಬಳ್ಳಾರಿ ಜಿಲ್ಲೆ ಹೊಸಪೇಟೆ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ ವೆಂಕಟಾಪೂರ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ೧೦-೮-೯೬ ರಂದು ಏರ್ಪಡಿಸಿದ್ದ ಪ್ರಚಾರೋಪನ್ಯಾಸಮಾಲೆಯ ಶಿಬಿರದಲ್ಲಿ ನಾನು "ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ" ಕುರಿತು ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಿದೆ. ಆ ಉಪನ್ಯಾಸದ ವಿಸ್ತೃತ ರೂಪವೇ ಇದೀಗ ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಕೈಸೇರುತ್ತಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಪುಲ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬಂದು ಓದುಗರ ಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ನಾಡಿನ ಪ್ರಮುಖ ದೈನಿಕ, ಸಾಪ್ತಾಹಿಕ, ಪಾಕ್ಷಿಕ, ಮಾಸಿಕಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ - ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈವಿಧ್ಯಪೂರ್ಣ ಲೇಖನಗಳು ಅಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆಯಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯ-ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೇ ಮೀಸಲಾದ ಹಲವಾರು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳೂ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನನ್ನದೊಂದು ಅಳಿಲು ಸೇವೆ.

ಉಪನ್ಯಾಸ ನೀಡಲು ಆಹ್ವಾನಿಸಿ ಈಗ ಅದನ್ನು ಪುಸ್ತಿಕೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಸಾರಾಂಗದ ನಿರ್ದೇಶಕರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಅಚ್ಚು ಪ್ರತಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಟಿ. ಕೆ. ಗಂಗಾಧರ ಪತ್ತಾರ್ ರವರಿಗೆ ನೆನಕೆಗಳು.

ಓದುಗರಿಗೆ ನಮನಗಳು,

ಡಾ. ಬಿ. ಜಿ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಪರಿವಿಡಿ

1

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅಂದರೇನು ?

ಮಾನವ ದೈವನಿರ್ಮಿತ. ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನು ಮಾನವನ ದೇಹವನ್ನು ಮೂಳೆಯಿಂದ ಕಡೆದು, ಮಾಂಸದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ತೊಗಲನ್ನು ಹೊದಿಸಿ ಭೂಲೋಕಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ದೈವ ನಿರ್ಮಿತ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮಾನವ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

''ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ'', ''ಆರೋಗ್ಯವೇ ಸ್ವರ್ಗ ಅನಾರೋಗ್ಯವೇ ನರಕ''. ಆರೋಗ್ಯವಂತನು ಅಂಬಲಿ ಕುಡಿದು ಸುಖ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗಪೀಡಿತನು ಮೃಷ್ಟಾನ್ನವನ್ನುಂಡು ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿದರೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ನಿದ್ರಿಸಲಾರ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ರೋಗಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳನ್ನು ಅರಿತು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬದುಕಬಲ್ಲ. ಈ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಗುಹೋಗುಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಅಂದರೇನು ?

ಕೇವಲ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರುವುದಷ್ಟೆ
ಆರೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿ
ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಗಳೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ದೈಹಿಕ ಮಾನಸಿ
ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಸದಾ ಹೊಂದಿರುವುದ
ಆರೋಗ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ದೇಹವು ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದನ್ನು ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂದು
ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಬಹುದು. ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಎಲ್
ಜೀವಕೋಶಗಳು, ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಜೊತ
ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ ಎಂದರ್ಥ
ದೈಹಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಹೆಗ್ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ಪಟ್
ಮಾಡಬಹುದು : ಶುಚಿಯಾದ ಚರ್ಮ, ಹೊಳಪು ಕಣ್ಣುಗಳು
ಮಿಂಚುವ ಕೂದಲು, ಅತಿದಪ್ಪವೂ ಅಲ್ಲದ ಅತಿ ಸಣ್ಣವೂ
ಅಲ್ಲದ ಸದೃಢ ದೇಹ, ದುರ್ಗಂಧ ರಹಿತ ಉಸಿರು, ಒಳ್
ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿ, ಶುಭ್ರ ನಿರ್ಮಲ ಬಟ್ಟೆ, ದೇಹದ
ಎಲ್ಲ ಅಂಗಗಳೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದವಾಗಿದ್ದು
ನಿಯೋಜಿತ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವುದು, ವಿಶೇಷ
ಜ್ಞಾನಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಸದಾ
ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು, ಕ್ರಮಬದ್ಧ ನಾಡಿಮಿಡಿತ
ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾ
ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗುವಂತಿರಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಲದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಏರುಪೇರುಗಳಿಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿರಬೇಕು. ಪರಿಸರದ ವ್ಯತ್ಯಯುಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದ್ದು ಇತರರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹಮಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು.

ಒಂದೆರಡು ದಶಕಗಳ ಮೊದಲು ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲಗಳು ಕೇವಲ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಇತರ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಕಾರಣಕರ್ತವಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಅಂಶ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದವರು ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣು, ಅಸ್ತಮಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ಮಾನವನ ವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿ ಆದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂದರೆ ಮಾನವರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ನಾಗರಿಕರೊಡನೆ ಸ್ನೇಹ ಸೌಹಾರ್ದಗಳಿಂದ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು

ಪಡೆದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೆಂದು ಹೆಸರು. ಪ್ರ
ಮಾನವನು ಕುಟುಂಬದ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಒಂದ
ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನೂ ಕುಟುಂಬ
ಒಂದು ಭಾಗ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಒಂದು ಅಂಗ
ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತತ್ವಗಳು ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇ
ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಇದು ಪೂರ್ಣತೆ (Integ
rity), ಮೂಲತತ್ವ (Principles), ನೈತಿಕತೆ (Ethics) ಮತ್ತು
ಜೀವನದ ಗುರಿ (Aims) ಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ
ಹಾಗೂ ಇದು ಶರೀರಕ್ರಿಯಾಶಾಸ್ತ್ರ (Physiology), ಮಾನಸಿ
ಶಾಸ್ತ್ರ (Psychology) ಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಹತ್ವ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಜನತೆಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ
ಜನರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಜಾಗೃತಿಗೊಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಅವರ
ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ನಿಯತಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳು
ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದ ಬದಲಾವಣೆ
ಕ್ರಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವುದು, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ತರಬೇ
ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಬಹಿರಂ
ಪ್ರಕಟನೆಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಆರೊಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ
ಸಾಧನೆಗಳಾಗಲಾರವು.

2

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು ಮೂರು ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ :

(ಅ) ಜನತೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು (Information)
(ಆ) ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವುದು (Motivation)
(ಇ) ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು (Guidance for action)

(ಅ) ಜನತೆಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು (Information)

''ಜನನ'' ಮತ್ತು ''ಮರಣ'' ಇವು ಎರಡೂ ಬಾಳಿನ ಎರಡು ಕೊನೆಗಳೆಂಬುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಈ ಮಧ್ಯ ನಾನಾ ವಿಧ ರೋಗಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದುದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅವು ತಪ್ಪಿಸಲಾಗದಂತಹ ಮತ್ತು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲ ಎಂದು ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ನಂಬಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಈ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಸಿ ಮಾಡಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ಜನತೆಗೆ ರೋಗಗಳ ಪ್ರತಿಬಂಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ತಲೆತಲಾಂತರಗಳಿಂದ

ಬಂದಿರುವ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು. ಆದರಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಹಾಗೂ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯ ಅರಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(ಆ) ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸುವುದು (Motivation)

ಇದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಲು ಮಾರ್ಗಗಳು ಜನತೆಯ ಚಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ, ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಇಂದು ಸಮುದಾಯದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾನವೀಯ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ.

ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು, ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ, ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ, ನಿದ್ರಾ ಔಷಧಿಗಳ ಚಟ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು, ಇವೇ ಮೊದಲಾದುವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ನಾಗರಿಕರು ಉತ್ತಮ ನಡತೆ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಮತೆ, ವಿಶ್ವಾಸ ಹೊಂದಲು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಉದ್ದೇಶವು ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

(ಇ) **ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ** (Guidance for action)

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರೆಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಡಬಹುದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ರೀತಿನೀತಿಗಳನ್ನು ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರವು ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಅವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿವೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಾದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ, ಕ್ಷಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗದೇ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮಾಜವು ಸಮಂಜಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜನತೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಜನರು ಇವುಗಳು ತಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ತಮಗಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧನೆ ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಂದು,

ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಕೊಂಡು, ಸ್ವಸಹಾಯ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರವೆಂದರೇನು ? ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದ ಅದು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ?

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರವು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಕಲಿಕಾ ಪ್ರಧಾನ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಘೋಷಣೆಗಳನ್ನು ಕೂಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರದ ಕೆಲಸ. ಉದಾ : ''ಧೂಮಪಾನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ'' ಇದು ಕೇವಲ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರ.

ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಯೋಚಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಪ್ರಚಾರದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಧೋರಣೆ ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಕಾಣಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯೋಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ವತಃ ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಅವನು ಕಲಿಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಆಚರಣೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆಯ ಮುನ್ನ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು

ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ತೋರುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ. ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುತ್ತಾ ಹೋದಲ್ಲಿ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಲು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡುವವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಪೂರ್ವ ಮಾಹಿತಿ ಏಕೆಬೇಕು ?

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥಿಗಳ ಜ್ಞಾನದ ಮಟ್ಟ, ಗ್ರಹಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ, ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಮತ್ತು ನಂಬಿಕೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಯಾವ ವಿಧವನ್ನು ಯಾವ ಮಾಧ್ಯಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಮತ್ತು ಯಾವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಕುಟುಂಬಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

3

ಜನಾರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಮಾರ್ಗಗಳು

ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

(ಅ) ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳು, (ಆ) ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು (ಇ) ಶಿಕ್ಷಣ ಕ್ರಮ)

(ಅ) ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳು

ಜನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕಾನೂನು ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಮಸೂದೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆ.

(1) ಎಪಿಡೆಮಿಕ್ ಡಿಸೀಜ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ (Epidemic discase Act)

(2) ಪ್ರಿವೆನ್‌ಷನ್ ಆಫ್‌ಫುಡ್ ಆಡಲ್ಟ್ರೇಶನ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ (Prevention of Food Adultration Act)

(3) ದಿ ವಾಟರ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ (The Water Act)

(4) ಸ್ಮೋಕ್ ನ್ಯೂಸೆನ್ಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ (Smoke Nuicence Act)

(5) ದಿ ಇಂಡಿಯನ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರೀಸ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ (The Indian Factories Act)

(6) ಇ.ಎಸ್.ಐ.ಎಸ್. ಆ್ಯಕ್ಟ್ (E.S.I.S. Act)

ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಇವುಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಜನತೆ ಅರಿಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಕಾಗದದ ವ್ಯರ್ಥವೇ ಹೊರತು ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾ : ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು ಹತೋಟಿ ತಪ್ಪಿದಾಗ, ಜಾತ್ರೆ-ಮೇಳಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಕಾನೂನಿನ ಬಳಕೆ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ

ಕಾನೂನುಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿ ಶಿಕ್ಷಣದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಜನರ ನಡತೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಂತ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಿಡುವಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಾದರೆ ಸ್ವತಂತ್ರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತಹವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವ ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹೇರಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅದು ಜನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಂದು ತಕ್ಕ ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಬಹುದು. ಉದಾ : ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಶಾಲಾ-ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರೀ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ, ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಿಂದ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡದವರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಇದು ಮುಖ್ಯ. ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನೂ ಸಹ ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂತಾನಹರಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಕೇವಲ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟಿದುದು. ಆದರೆ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ನಂತರ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾದರೆ ಸರ್ಕಾರವು ತನ್ನ ನೌಕರರಿಗೆ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಕಾನೂನಿನ ಮೂಲಕ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಉದಾ : ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿನ ವೇತನ (Increment) ಕಾರಣ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯುವ ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಿವೆನ್ಶನ್ ಆಫ್ ಫುಡ್ ಆಡಲ್ಟ್ರೇಶನ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ 1954 :

ಈ ಮಸೂದೆ 1954 ರಿಂದ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆ. 1986 ರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಕಲಬೆರಕೆ

ಮಾಡದ ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾರುವುದು ಈ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದು ಮಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರು ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಈ ಕಾನೂನಿನ ಉದ್ದೇಶ. ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದವರಿಗೆ ಕಾನೂನಿನನ್ವಯ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾರಾಗೃಹವಾಸ ಅಥವಾ 1000 ರೂಪಾಯಿ ಜುಲ್ಮಾನೆ ವಿಧಿಸಲು ಆಸ್ಪದವಿದೆ. ಕಲಬೆರಕೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾದರೆ ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತೀವ್ರಹಾನಿಯಾದರೆ, ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ 5000 ರೂಪಾಯಿ ಜುಲ್ಮಾನೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅವಧಿಯ ಕಾರಾಗೃಹವಾಸ ಅಥವಾ ಎರಡಕ್ಕೂ ಆಸ್ಪದವಿದೆ. 1986ರಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಹಕರು, ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಅನುಮಾನಿತ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ಯಾಂಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಹಾರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಸಹ ಈ ಮಸೂದೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ.

(ಆ) ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶ. ಇದರಿಂದ ಜನತೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜನತೆಯ ಬೇಡಿಕೆಗನುಗುಣವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಆಗ ಅದು ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ. ಉದಾ : ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಒದಗಿಸಿದಾಗ ಭಾರತದ ಬಹಳಷ್ಟು ಗ್ರಾಮಗಳು ಅದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆಯಲಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಸೌಲಭ್ಯ ಪುಕ್ಕಟೆಯಾಗಿ

ಒದಗಿಸಿದಾಗ, ಅದು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿ ಇಲ್ಲ.

(ಇ) ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾರ್ಗ

ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಜನತೆ ಗುರುತಿಸಲು ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಕ ಶಕ್ತಿ (Motivation) ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಧಾನ ಹಾಗೂ ತೀರ್ಮಾನ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇವು ಮುಖ್ಯ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಫಲಿತಾಂಶವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಮತ್ತು ಫಲಪ್ರದ. ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಬೇಕಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ಸಾಧಿಸುವಂತಹಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು (೧) ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು (೨) ಶಿಶು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ (೩) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು (೪) ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಗಳು.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನೀಗಲು ಶಿಕ್ಷಣ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ತಳಹದಿಯ ತತ್ವದ ಮೇಲಿರುವುದರಿಂದ ಯಾರನ್ನೂ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬನೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಪ
ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಬಹುತೆ
ಜನಗಳಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಸಮಾಜದ
ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ
ಆಚರಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಲ್ಲಿ, ನಂಬಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ಜ್ಞಾ
ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕೇವಲ ಒಮ್ಮೆ ಮಾ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಾಲದು. ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಿ
ತಕ್ಕಂತೆ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

4

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ವಿಶಾಲ ಉಳ್ಳದುದಾಗಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಎಂಟು ಪ್ರಧಾನ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್
ಕೊಡಬಹುದು.

(೧) ಮಾನವನ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ (೨) ಆರೋಗ್ಯ ಶಾ
(೩) ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (೪) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (
ಅಪಘಾತಗಳು (೬) ಆಹಾರ (೭) ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಗ
ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕರಹಿತ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ (೮) ಆರೋ
ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ.

೧. ಮಾನವನ ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರ

ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶದವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲಾಗುವುದು. ಮಾನವನ ದೇಹ ರಚನೆ. ಅದರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ನಿದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬೋಧಿಸಲಾಗುವುದು. ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನದಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗೆಗೂ ತಿಳಿಸಲಾಗುವುದು.

(ಅ) ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ : ಮಾನವರು ಸೋಮಾರಿಗಳಾಗದೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಮತ್ತು ಜೋರಾದ ನಡಿಗೆಯು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮದಿಂದ ಉದಾ : ಶೀಘ್ರ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ಕಿ.ಮೀ. ನಡಿಗೆಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ 10 ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದ ಶೇಖರಣೆ ತಪ್ಪಿ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಆ) ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅತಿ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ನೆಮ್ಮದಿ

ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ವಿಶ್ರಾಂ
ಆವಶ್ಯಕ.

(ಇ) ನಿದ್ರೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಆರೆಂಟ
ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸ
ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಾ
ಬೇಗ ಮಲಗಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗನೇ ಏಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ
ನಿದ್ರೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದ
ಅಪಾಯಕರ.

(ಈ) ಮಧುಪಾನ : ಸಮಾಜದ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಇರು
ಸ್ವಯಂಕೃತಾಪರಾಧಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವುದು ಇದೊಂದಕ್ಕೇ ಎಂದ
ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಇದು ಮೆದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಮತ
ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದ
ಮೆದುಳಿಗೆ ಉತ್ತೇಜಕವಲ್ಲ. ಇದು ಮೆದುಳಿ
ಮಾಂದ್ಯತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ
ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಸಿರೋಸಿಸ್ ಅನ
ಉರಿಯೂತ, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗದ ಉರಿಯೂತ, ಹೃದಯ
ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಹ ಆಗಬಹುದು. ಬಾಯಿ
ಗಂಟಲು, ಅನ್ನನಾಳ ಮತ್ತು ಧ್ವನಿ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮಹ
ಪ್ರಕರಣಗಳು ವಾಹನಾಪಘಾತಗಳು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಬಿರುಕ
ಸಮಾಜ ಕಂಟಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುಡಿಮೆ
ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

(ಉ) ಔಷಧ ವ್ಯಸನ (Drug dependance) : ಔಷಧ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ 12 ರಿಂದ 20 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ಸ್ವೀಡನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಬೆಳೆದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದಂತೆ ಹಬ್ಬುತ್ತಿದೆ. ಅನೇಕ ಮತ್ತು ಬರಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ವಿವಿಧ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮನೋ ನೆಮ್ಮದಿ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಇಚ್ಛೆ, ಸಾಹಸ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಹೊಸ ಹೊಸ ಜ್ಞಾನ, ಸಮಾಜದ ವಿರುಪೇರುಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಜನರು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಾನುನುಕೂಲವಾದರೂ ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ಉನ್ನತ ವ್ಯಾಸಂಗ, ದೂರದರ್ಶನ, ಪ್ರಪಂಚಯಾನ, ನವ ನಾಗರಿಕತೆ, ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯತೆ, ಪ್ರಯೋಗಶೀಲತೆಗಳು, ಎಳೆಯರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಹಿರಿಯರ ಆಸೆ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿಗೆ ತಾವು ಬದ್ಧರಲ್ಲವೆಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬೇಕೆಂದು ವಾದಿಸುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಔಷಧ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ

ಕಂಟಕಪ್ರಾಯರೆಂದು, ಅಪರಾಧೀಯ
ಮನೋಭಾವದವರೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಅತಿ ಕಷ್ಟ. ಮೊದಲು ಔಷಧ
ವ್ಯಸನಿಗಳು ತಮ್ಮ ತಪ್ಪನ್ನು ತಾವೇ ಅರಿತು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೆ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇಷ್ಟಪಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಧುಪಾನ ತಪ್ಪಲ್ಲ ಎಂಬುದೆ
ಇವರ ವಾದ. ಔಷಧ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ
ತಿಳಿಪಡಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಔಷಧ ವ್ಯಸನದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ
ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪುನರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆ
ಬದುಕಬಹುದೆಂಬ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ
ತುಂಬಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಸಮಾಜದ ವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ
ಪಾತ್ರರಾಗುವರೆಂಬ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಆಗ
ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಬೇಕು. ವ್ಯಸನಕಾರಿ
ಔಷಧಗಳ ಮಾರಾಟ ನಿರ್ಬಂಧನೆಗೆ ತಕ್ಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

(೨) ಆರೋಗ್ಯ

ಇದರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ
ಆರೋಗ್ಯ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳುಂಟು

(ಅ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ (Personal Hygine) : ದೈಹಿಕ
ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ.
ಸ್ನಾನ, ಉಡುಪು, ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ,

ಕಾಲು, ಉಗುರು, ಹಲ್ಲು ರಕ್ಷಣೆ. ಉಗುಳುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು, ಉತ್ತಮ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ ಈ ಕುರಿತ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಶಾಲಾ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೂ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ದೇಹವು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ತವರುಮನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಜಳಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ : ಪ್ರತಿದಿನ ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪು ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತುರಿ, ಕಜ್ಜಿ ಮುಂತಾದ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಲೆಯ ಕೂದಲನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಆಗ ಹೇನಿನ ಬಾಧೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

2. ಉಡುಪು : ಯಾವಾಗಲೂ ಶುಭ್ರವಾದ ಉಡುಪು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಉತ್ತಮ. ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಹೊರಉಡುಪುಗಳನ್ನು 2-3 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಕಜ್ಜಿ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಉಬ್ಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಒಗೆದ ನಂತರ ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಒಬ್ಬರ ಉಡುಪನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಧರಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ...

ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು
ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇತರರ ಬೆಡ್‌ಷೀಟ್, ಟವಲ್, ಕರವಸ್ತ್ರ
ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಬೇರೊಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ
ಚರ್ಮರೋಗ ಹರಡುತ್ತವೆ.

3. ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ : ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ
ಮತ್ತು ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ
ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಲದ ಮೂಲಕ
ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ಮಣ್ಣು
ಅಥವಾ ಇತರ ಅಪಾಯಕರ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ
ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ
ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ
ಅತಿಸಾರಭೇದಿ ಮತ್ತು ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು.

4. ಕಾಲು ಉಗುರುಗಳ ರಕ್ಷಣೆ : ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ
ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಕಾಲು ವಿವಿಧ ರೋಗಕಾರಕಗಳಿಂದ
ಕಲುಷಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರಲ್ಲಿ ಕೊಕ್ಕೆ
ಹುಳುಗಳ ವ್ಯಾಧಿ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರ ಲಾರ್ವಗಳು
ಕಾಲ್ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯದಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು
ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಂತರ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತವೆ
ಹಾಗೂ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.
ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಕಾಲಿಗೆ
ಗಾಯಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು. ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ನಡೆದರೆ ಚುಚ್ಚು
ಮತ್ತು ತರುಚುಗಾಯಗಳಾಗಿ ಸೆಟಿ ಬೇನೆ, ರೋಗಕ
ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬೂಟ

ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಚಪ್ಪಲಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಗುರಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣು, ಕೊಳೆ, ಮಲ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

5. ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು ಮತ್ತು ಉಗುಳುವುದು : ಸಿಕ್ಕ ಸಿಕ್ಕಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಸರ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಗುಳಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕ್ಷಯ ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಆದುದರಿಂದ ಈ ರೋಗಿಗಳು ಪೀಕದಾನಿಗಳಲ್ಲೇ ಉಗುಳಿ, ಅದರ ಬಾಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಕಡೆಗೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಆಳ ತೆಗ್ಗು ತೆಗೆದು ಹೂಳಿ ಮಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಜೋರಾಗಿ ಮಾತಾಡುವಾಗ ಕ್ಷಯರೋಗದ ದಂಡಾಣುಗಳು ಹತ್ತಿರವಿರುವವರ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೀನುವಾಗ ಮೂಗಿನ ಮುಂದೆ ಬಟ್ಟೆ ಹಿಡಿದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇದರಿಂದ ಫ್ಲ್ಯೂ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಇರುವ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸಲು ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

(ಬ) ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ : ಇದರಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಪರಿಸರ ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧ. ಈ ಎರಡರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಮನೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ನೀರಿನ ಸೌಲಭ್ಯ, ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು, ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ವಿಲೇವಾರಿ, ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಇಲಿ ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಮಲಮೂತ್ರಗಳ ಶೇಖರಣೆಗೆ ಸಮರ್ಪಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಕೀಟಗಳ ಹತೋಟಿ. ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯು ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದಿದ್ದು ಆದಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇಂತಹವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಅತೀ ಕಷ್ಟ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಜನತೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಮಾತ್ರ ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

1. ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು : ಪ್ರತಿದಿನ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ 35-40 ಗ್ಯಾಲನ್ ನೀರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ವಾತಾವರಣ, ಜೀವನಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನೀರು ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗಿ ಅದರಿಂದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಜನತೆ ಪರಿಶುದ್ಧ ನೀರು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲು ಪಣತೊಟ್ಟು ಅದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗುರುತಿಸಿ ಹಳೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ಸದಾ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿದ್ದು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಗೆ ತರಬಹುದು.

2. ಪಾಯಖಾನೆಗಳು : ಭಾರತವು ಹಳ್ಳಿಗಳ ದೇಶ. ಶೇಕಡಾ 70-80 ಜನ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 90 ರಷ್ಟು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಯಖಾನೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಸರ್ವವಿದಿತ. ಇದು ತಲೆತಲಾಂತರದಿಂದ ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ.

ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಪಾಯಖಾನೆಗಳು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಲು ಒಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ಕೊಡುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ದುರ್ವಾಸನೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಅಸಹ್ಯಕರ, ನೊಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಮರಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಹಣ ವ್ಯಯ ಮತ್ತು ಅವರ

ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದು ಎಂಬುದೇ ಅವರ ವಾದ. ಅವ
ಮನ ಒಲಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದೇ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಅದ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಮಲ
ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮಾಹಿ
ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಅವರಿ
ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಾಗಿ ಗ್ರಾಮಸ್ಥರ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇ
ಪಾಯಖಾನೆಯೆಂದರೇನೇ ಒಂದು ಅಸಿಷ್ಟ ಎಂಬ ಭಾವ
ಬೇರೂರಿದೆ. ಇದನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಸುಲಭ ದರದ
ಆರೋಗ್ಯಕರ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟ
ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶೇಕಡಾ 50 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚ
ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

2. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ (Disposal of Waste) : ಜನಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗ
ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಲು ಆಸಕ್ತಿ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತ್ಯಾಜ
ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದೂರ ಸಾಗಿಸದಿದ್ದರೆ ಪರಿಸರ ಕಲುಷಿತವಾಗಿ
ಹೆಗ್ಗಣಗಳ ತಾಣವಾಗಿ, ನೊಣಗಳ ಬೀಡಾಗಿ, ರೋಗಗಳಿ
ತವರಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೇ
ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೋ ಹಾಗೆಯೆ
ಮನೆಯ ಹೊರಗೂ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡಲು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು.

ಮನೆಯ ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಹೊರಗೆ ಮಡುಗಟ್ಟಿಸಿಲ್ಲದೆ
ಸರಾಗವಾಗಿ ಹರಿದು ಹೋಗಲು ಒಳಚರಂಡಿಗಳನ
ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಾಡಾ
ಜ್ವರದ ಬೀಡಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮನೆಗಳು : ಕೀಳುದರ್ಜೆಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಪ್ಲೇಗ್, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ದಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಕಜ್ಜಿ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ಇಂಥ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಬಾಧೆ ಹಾಗೂ ಬೆಂಕಿಯ ಅವಘಡಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು, ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬರುವಂತಹ ಉತ್ತಮ ಗುಣದ ಮನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

5. ಆಹಾರ ಸಂಗ್ರಹ : ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದೂ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಣಜಗಳಲ್ಲಿ ದವಸಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿದ ನಂತರವೇ ತುಂಬಬೇಕು. ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಬೂಸು (Fungus) ಬೆಳೆದು ಆಹಾರವು ವಿಷವಾಗಿ ರೋಗಕಾರಕವಾಗಿ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇಲಿಮುಕ್ತ ಗುದಾಮು (ಉಗ್ರಾಣ - ಗೋಡೋನ್)ಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಬಹುಪಾಲು ಇಲಿಹೆಗ್ಗಣಗಳ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹುಳು-ಹುಪ್ಪಟೆಗಳ ಉಪಟಳಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ, ಅದರ ಸಾರನಾಶವಾಗಿ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಕೊಂಡು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸುಗ್ಗಿಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ

ಎಂದು ಆವಶ್ಯಕತೆಗೆ ಮೀರಿ ಖರೀದಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಹುಳು ಹತ್ತಿ ಅಪ್ರಯೋಜಕವಾಗಬಹುದು.

6. ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿ (Arthopodes) : ಕೀಲ್ಗಾಲಿಗಳು ಮಾನವನ ಮಿತ್ರ ಎನಿಸಿದರೂ ಕೆಲವು ಸಲ ಶತ್ರುಗಳೂ ಹೌದು. ಇವುಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ, ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ ; ನೊಣಗಳಿಂದ ಕಾಲರಾ, ವಾಂತಿ ಭೇದಿ, ಟೈಫಾಯಿಡ್. ಪೋಲಿಯೋ, ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗ ; ಹೇನುಗಳಿಂದ - ಟೈಫಸ್, ಚಿಗಟ (ಚಿಕ್ಕಾಡು)ಗಳಿಂದ ಪ್ಲೇಗು, ಉಣ್ಣೆಗಳಿಂದ K.F.D. ಇಚ್‌ಮೈಟ್‌ಗಳಿಂದ ಕಜ್ಜಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಆಗಾಗ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಪರಿಸರವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(೩) ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕೌಟುಂಬಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶವು ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಟ್ಟ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ, ಸಂತಾನ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಹೆಚ್ಚಳ, ಲಸಿಕೆಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಮಕ್ಕಳ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸ: ಇದು ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನ ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಜನಿಸಿದಾಗ ಅದರ ತೂಕ ಸರಾಸರಿ 2.8 ಕೆ.ಜಿ. ಇರುತ್ತದೆ. 2.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ ಏರದೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು. ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವು ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕು. ''ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲು ಅಮೃತ. ಬಾಟಲಿಯ ಹಾಲು ಮೃತ್ಯುಕಾರಕ'' ಆದುದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ತಪ್ಪದೇ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಶಿಶು ಜನನವಾದ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಒಳಗಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದು ವರ್ಷದವರೆಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಕ್ಷಯ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕವನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮಗುವು ತೂಕದಲ್ಲಿ ಏರದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಾರಣ ತಿಳಿದು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸವು ಶೇಕಡಾ 80 ಕ್ಕಿಂತ ಆರ
ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಒಳಗೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಾನಸಿ
ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೋಷಕರ
ಸಹಾಯಕರಾಗಬೇಕು. ''ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಕಲಿತದ್ದು
ಹೂಳುವವರೆಗೂ, ಮೂರು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕಲಿತದ್ದು ನೂರು
ವರ್ಷದವರೆಗೂ'' ಎಂಬಗಾದೆ ಮಾತು ಸುಮ್ಮನೇ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ
ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲ. ಹಿರಿಯರು ಅನುಭವದಿಂದಲೇ ಹೇಳಿದ ಮಾತು
ಇದಾಗಿದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ವಯಸ್ಸು ಏನು
ಹೇಳಿದರೂ ಮಕ್ಕಳು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಧಿ. ಆದುದರಿಂದ
ಸುವಿಚಾರ, ಉತ್ತಮ ನಡತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ
ಕಲಿಸಬೇಕು.

2. ತಾಯಂದಿರ ಆರೋಗ್ಯ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮೂರು
ಪ್ರಧಾನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ
ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ಅತಿಸಂತಾನ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ : ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ
ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲುಣಿಸುವ
ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಬೆಳೆವ ಮಕ್ಕಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಧಿಕ
ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಗರ್ಭದ ನಂಜು ಮತ್ತು ಅತೀ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಗುರಿ
ಮಾಡಿ ಸಾವು ನೋವುಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಭ್ರೂಣವು
ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಿನಿಂದಲೇ ಆಹಾರದ
ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮಕೊಡುತ್ತಾರೆ

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಮತ್ತು ಸಾವೀಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಮೇಲು ಆಹಾರ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಸಮಯವೂ ಅಪಾಯಕರ. ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Supplimentary Feeding programme) ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ (Iron and Folic Acid) ಮಾತ್ರೆಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಇವುಗಳ ಜೊತೆಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಗಳ ತಡೆ, ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಶುದ್ಧ ನೀರಿನ ಸೌಕರ್ಯ, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಪರಿಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸೋಂಕು : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೋಂಕು ರೋಗದಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವೂ ಆಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಗೆ ನಂಜು ಬರಬಹುದು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಸಂಖ್ಯೆ ಪಟ್ಟಣಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತೀ ಗರ್ಭಿಣಿಯೂ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಮೂತ್ರಾಂಗ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ. ನಿಯತಕಾಲಿಕ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗಿನಿಂದ ಏಳು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಂತರ ಒಂಭತ್ತನೇ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಒಂಭತ್ತನೇ ತಿಂಗಳ ನಂತರ

ಹೆರಿಗೆಯ ತನಕ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ
ರೋಗದ ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ
ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತ ಊಟ ಮಾಡಿ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿರಾತ್ರಿ ಎಂಟು
ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮತ್ತು ಹಗಲು ಒಂದೆರೆಡು ಗಂಟೆ ಕಾಲ
ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು
ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮನೆಗೆಲಸ
ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಇಲ್ಲ. ಧೂಮಪಾನ, ಮಾತ್ರೆಗಳಾದ
ಥಾಲಿಪೊಮೈಡ್, ಕಾರ್ಬಿಕೊ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಪೆಥಿಟಿನ್
ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಬೇಕು. ಅನಾವಶ್ಯಕ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ
ಪರೀಕ್ಷೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಶಿಶುವು ಜನನವಾಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೇ ನಂಜಿಗೆ
ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಸೋಂಕಿನ
ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ
ಉರಿಯೂತ, ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವು
ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗವೂ
ಅಧಿಕವಾಗಬಹುದು. ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ
ಮಗುವು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಕುಪುಷ್ಟರೋಗ, ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು
ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಳೆಯ
ಕಂದಾಚಾರಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಔಷಧೀಯ
ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇವು ರೋಗಗಳ
ನೇರ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೇ ಇದರ ತೊಡಕುಗಳು ಮಗುವಿಗೆ
ಮಾರಕವಾಗಬಹುದು.

ಈ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಾಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಧಾನ ಗುರಿ. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದೆ.

ತ್ರಿರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು (Triple Antigen or DPT) ಮಗುವನ್ನು ಗಂಟಲು ಮಾರಿ (Diphtheria), ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು (Pertusis) ಮತ್ತು ಸೆಟಿಬೇನೆ (Tetanus) ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆಯು ಮಗುವನ್ನು ಬಾಲಕ್ಷಯದ ವಿರುದ್ಧ, ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಯು ಪೋಲಿಯೋ ಮಲ್ಲೈಟಿಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಮತ್ತು ಮೀಸಲ್ಸ್ ಲಸಿಕೆ ದಡಾರ (Measles)ದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ಟಿ.ಟಿ. (Tetanus Toxoid) ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಅನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಗರ್ಭವತಿಯೆಂದು ಖಾತ್ರಿಯಾದ ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಸೆಟಿ ಬೇನೆ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಲಸಿಕಾ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ

ಫಲಾನುಭವಿಗಳು	ವಯಸ್ಸು	ಲಸಿಕೆ ಹೆಸರು	ವರಸೆಗಳು
1. ನವಜಾತ ಶಿಶು (ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವುಗಳಿಗೆ)	ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಮೊದಲವಾರದಲ್ಲಿ	ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.	1
		ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ	1

2. ಶಿಶುಗಳು	6 ನೇ ವಾರ	ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ	3. ಸಾರಿ
	10 ನೇವಾರ	ಪೋಲಿಯೋಹನಿ	ಒಂದೊಂದು
	14 ನೇ ವಾರ	ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.	ತಿಂಗಳ
		(ಈಗಾಗಲೇ	ಅಂತರದಲ್ಲಿ
		ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ)	1 ಸಾರಿ
	9 ನೇ ತಿಂಗಳು	ದಡಾರ ಲಸಿಕೆ	1 ಸಾರಿ
3. ಮಕ್ಕಳು	ಮೂರನೇ ವರಸೆ ಕೊಟ್ಟ ಒಂದು ವರ್ಷದ ನಂತರ	ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	1 ಸಾರಿ
		ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ	1 ಸಾರಿ
	6 ನೇ ವರ್ಷ	ಟಿ.ಟಿ.	1 ಸಾರಿ
		ಟೈಫಾಯಿಡ್	2 ಸಾರಿ
	10 ನೇ ವರ್ಷ	ಟಿ.ಟಿ.	1 ಸಾರಿ
		ಟೈಫಾಯಿಡ್	1 ಸಾರಿ
	16 ನೇ ವರ್ಷ	ಟಿ.ಟಿ.	1
		ಟೈಫಾಯಿಡ್	1
4. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ	ಖಾತ್ರಿಯಾದನಂತರ	ಟಿಟಿ	1
		(ಮೊದಲು ಟಿ.ಟಿ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ)	2

ಅತಿ ಸಂತಾನ : ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭ ಧರಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುವಿನ ಜನನ ಕಟ್ಟಿಟ್ಟ ಬುತ್ತಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯು ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ

ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಮರಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ಗರ್ಭಪಾತವೂ ಆಗುವುದುಂಟು.

ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯೊಂದೇ ದಾರಿ. ಗರ್ಭನಿರೋಧಕಗಳ ಬಳಕೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದು ಸಂತಾನ ಹರಣ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

೪. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ, ನಗರೀಕರಣಗಳಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಏರುತ್ತಿದೆ, ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ಕೆಲಸದ ಬೇಟೆಗೆ ವಲಸೆ ಬರುತ್ತಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜನಗಳು ಇತರರೊಡನೆ ಸೌಹಾರ್ದಯುತವಾಗಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಿ, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳಾಗದಂತೆ ಇರುವುದೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ.

ಮಾನವನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಹಂತಗಳು ಅನೇಕ. ಬಾಣಂತಿಯರಾದಾಗ, ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವಾಗ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲೆಯಿಂದ ಪ್ರೌಢಶಾಲೆಗೆ ಸೇರುವಾಗ, ಮುಂದಿನ ಭವಿಷ್ಯ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವಾಗ, ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಸಾರ ಹೂಡಿದಾಗ, ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಮರಣ ಹೊಂದಿದಾಗ ಹೊರಗಿನ

ಶಕ್ತಿಗಳ ಒತ್ತಡ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕ ನೆಮ್ಮ
ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಹಾಯ, ಸಲಹೆಗಳ
ಸಮಾಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.

೫. ಅಪಘಾತಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಅಪಘಾತಗಳು ಕೈಕಾಲು ಮುರಿಯುವುದರಿಂದ ಹಿಡಿದ
ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು
ಅಪಘಾತಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳೆಂದರೆ ಮನೆ, ರಸ್
ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ವರ್ಕ್‌ಶಾಪ್‌ಗಳು
ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿಗಳು, ರೈಲುಗಳು ಮತ್ತು ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ಹೆಚ್ಚು

ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಪಘಾತ ತಡೆಯಲು ಆಡಳಿ
ವರ್ಗದವರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪರಿಸರ ಒದಗಿಸಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡು
ಎಲ್ಲ ಏರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್
ಒದಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು
ಕಾರ್ಮಿಕರು ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದರೆ ಮತ್ತು
ಅಪಘಾತ ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ. ಮದ್ಯಪಾನದ ಅಮಲಿನಲ್ಲಿ
ಯಂತ್ರ ನಡೆಸಿದಾಗ ಅಪಘಾತ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಕೆಲಸದ
ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

೬. ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ

ಈ ಶಿಕ್ಷಣವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ
ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು
ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಶಕ್ತಿ

ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂತಹ ಎಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (Natrients) ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅತಿ ದುಬಾರಿಯ ಆಹಾರಗಳೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯವೂ ಕೂಡಾ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾದವುಗಳೇ ಎಂಬ ಅರಿವನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿದರೂ ಆ ಮಗು ಸೊರಗಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕುಡಿದು ಬೆಳೆದ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಆಹಾರದ ರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಗ್ರಹ ಕ್ರಮ, ಅಡುಗೆಯ ಕ್ರಮ, ಊಟ ಬಡಿಸುವ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುನ್ನತವಾದವುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ. ಅಂದರೆ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ಅತೀ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾದವುಗಳು.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಬಿ'ಗಳ ಕೊರತೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. 'ಸಿ' ಮತ್ತು 'ಡಿ' ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯೂ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯೇನಿಲ್ಲ. 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇರುಳುಗಣ್ಣುರೋಗ ಪ್ರಾರಂಬವಾಗಿ ಶಾಶ್ವತ ಕುರುಡತನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು ಹಳದಿ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು. ಉದಾ : ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ'ಯ
ದ್ರವವನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ 3 ವರ್ಷ
ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 6 ತಿಂಗಳಾದ ನಂತ
ಅಥವಾ 9 ನೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಜೊ
ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದು ಕಡ್ಡಾ
ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಖಂಡಿತ
ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಅತಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ (Over Nutrition)

ಭಾರತದಂತಹ ಪ್ರಗತಿಪರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ತೀ
ಕಡಿಮೆ. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು
ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದವರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇಖರವಾಗಿ
ಬೊಜ್ಜು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ರೋಗ (PEM) : ಪ್ರಪಂಚದ ಶೇ. 1
ರಷ್ಟು ಜನ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು 1
ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.
ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳ ಒಟ್ಟು ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಶೇ. 5
ಇಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದುಡಿಮೆಯ
ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಜೀವಿಸುವ ಅವಧಿ
ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗವಾದ
ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಗ
ಸಿಲುಕಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು. ಸತ್ತು
ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ ಶಿಶುಗಳ ಜನನ
ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೊಜ್ಜು ಮತ್ತು ದಢೂತಿತನವನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಅತಿ ಬೊಜ್ಜಿನವರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಾಂಗ ರೋಗಗಳು, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತ ಕೋಶದ ರೋಗಗಳು ಇವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕಾರಣಗಳು : ಇದು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ರೋಗ. ಇದು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಜೀವಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ (i) ರೋಗಾವಲಂಬಿತ ಕಾರಣಗಳು (ii) ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ (iii) ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ (iv) ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ (v) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೇವೆಗಳು

(i) ರೋಗಾವಲಂಬಿತ ಕಾರಣಗಳು (Conditioning Influences) :

ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಗಳು (Infection Disceases) ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು. ಅತಿಸಾರಭೇಧಿ, ಜಂತು ಹುಳುಗಳು, ದಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯ ರೋಗಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಪ್ರಭಾವ (Cultural Influences) : ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿರುವುದೊಂದೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಲ್ಲ. ಅಪಾರ ಆಹಾರವಿದ್ದರೂ ಅನೇಕರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆಹಾರ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೆಲವರು

ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೇ ಕಾರಣ. ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಒಂದೊಂದು ಕಡ ಒಂದೊಂದು ತರಹ ಇರುತ್ತದೆ.

(ಅ) ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ, ನಡವಳಿಕೆ, ನಂಬಿಕೆಗಳು : ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರವು ತಲೆ ತಲಾಂತರಗಳಿಂದ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿದೆ. ಇಂತಹದೇ ಆಹಾರ ಬೇಕೆಂಬ ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರವು ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಘನತೆ ಗೌರವಗಳ ಸೂಚಕವೂ ಹೌದು. ಕುಟುಂಬವು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವ ಶಾಲೆ. ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಭೌಗೋಳಿಕ, ಸ್ಥಳಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟು. ಉದಾ : ಕೆಲವು ಕಡೆ ಅಕ್ಕಿ, ಕೆಲವು ಕಡೆ ರಾಗಿ, ಕೆಲವೆಡೆ ಗೋದಿ ಜೋ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ. ಈ ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯಾಯಿತೆಂದರೆ ಊಟದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಮತ್ತು ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಗೆ. ಉದಾ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ನಿಷೇಧ. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದೆಂಬುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆಯುವ ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಗುಜರಾತಿನಲ್ಲಿ ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬೇಳೆ ಕಾಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ತಿಂದರೆ ಶಿಶುವು ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗುವುದೆಂಬ ವಾದ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ

ಆಧಾರವೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಉಷ್ಣ, ಕೆಲವು ಶೀತ, ಕೆಲವು ಗಟ್ಟಿ ಎಂದೂ ಹಲವರು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ.

(ಆ) ಜಾತಿ ಮತ್ತು ಮತ : ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜಾತಿಮತಗಳು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಗೆ ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತವೆ. ಉದಾ : ಹಿಂದುಗಳು ದನದ ಮಾಂಸವನ್ನು ಮುಸ್ಲಿಮರು ಹಂದಿಮಾಂಸವನ್ನು, ದೈವಭಕ್ತರು ಮತ್ತು ಜೈನರು ಮೀನು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಈರುಳ್ಳಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಹ ತಿನ್ನುವದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲ. ಮೇಲೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚಾದರೂ ಉತ್ತಮ ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಜಾತಿಮತಗಳು ಅಡ್ಡ ಬರುತ್ತವೆ.

(ಇ) ಆಹಾರದ ಗೀಳು (Food fads) : ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

(ಈ) ಅಡಿಗೆ ಕ್ರಮ : ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ಬಸಿಯುವುದು, ತೆರೆದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕುದಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿಯ ಮೇಲ್ಪದರ ಮತ್ತು ನಾರನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಲೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಬರಬಹುದು.

(ಉ) ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆ : ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ಬೇಗನೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು, ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು, ಪೇಟೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಹಾಲಿನಪುಡಿಯ

ಉಪಯೋಗ ಮತ್ತು ಅತಿ ಅಪ್ಪಟ (Refined) ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರ.

(ಉ) ಇತರ ಕಾರಣಗಳು : ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಗಂಡಸರ ಊಟ ಮಾಡಿ ಹೆಂಗಸರು ಕೊನೆಗೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೀರ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದ್ದರೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಾರೆ. ಮಧುಪಾನವು ಕೆಲಸಲ ಅತೀ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

(iii) ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ : ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಅರೆ ಓದುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣ. ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ಪರಿಸರದ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆ, ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಬಡತನದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟವೇ ಇದರ ಮೂಲ.

(iv) ಆಹಾರ ಉತ್ಪಾದನೆ : ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಧಿಕಗೊಳಿಸುವುದೊಂದೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಉತ್ಪಾದಿಸಿದುದನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರಗತಿಪರ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಹಾರದ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರದ ಹೆಚ್ಚಳವೊಂದೇ ಹಸಿವು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲಾರದು. ಆಹಾರದ ಹಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆಯಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ

ನಡುವೆ. ರಾಜ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಹಂಚಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನೀಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

(v) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತಿತರ ಸೇವೆಗಳು : ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಭಾಗವೊಂದೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲಾರದು. ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಇರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದಲೇ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ ನೀಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಸೇವಾ ವಿಭಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರ ಇಲಾಖೆಗಳಾದ ವ್ಯವಸಾಯ, ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಪಶುಸಂಗೋಪನೆ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ ಇಲಾಖೆಗಳು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

(ಅ) ಆಹಾರದ ಕಾವಲು ಕಾರ್ಯ (Nutritional Sarvellance) : ಆಹಾರಾಂಶದ ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

(ಆ) ಆಹಾರದ ಮರು ಹೊಂದಿಕೆ (Nutritional Rehabilitation) : ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮುಂದೊದಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಮೂರನೇ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕನೇ ಹಂತದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಕುಪುಷ್ಟರೋಗದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಆಹಾರದ ಮರುಹೊಂದಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ,

ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು.

(ಇ) ಪೂರಕ ಆಹಾರ : ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಗ್ರಾಹಕರು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು, ಆರು ವರ್ಷದ ಕೆಳವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(ಈ) ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ (Supplementary Nutrition) : ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟನ್ನು ಇದರಿಂದಲೇ ನೀಗಬಹುದು. ಆಹಾರದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು. ಗೃಹಿಣಿಯು ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಕೆಲವು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುರುಷರು ಅಂದು ಯಾವ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾವ ತರಕಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವ ಈ ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜೊತೆಗೆ ಪುರುಷರಿಗೂ ಆಹಾರ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೇಗೆ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಅವಶ್ಯಕ. ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಡಬ್ಬಿ

ಹಾಲಿಗೆ ಶರಣಾಗದಿರುವುದು. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಅವಶ್ಯಕ.

ಜಾಗವಿದ್ದರೆ ಹಿತ್ತಲಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಬೆಳೆದುದನ್ನು ತಾವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು, ಕೋಳಿ ಮತ್ತು ದನದ ಸಾಕಾಣಿಕೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಹಾಲು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಣದ ಆಸೆಗೆ ಮಾರಿ ರೋಗ ಬಂದರೆ ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾರಿಬಂದ ಲಾಭಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮತ್ತು ಆಯಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು "ಬಿ" ಮತ್ತು "ಸಿ" ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಒಣಗಿದಂತೆ ವಿಟಮಿನ್‌ನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಪೂರಕ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಾಲಾ ಉಪಹಾರ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು, ವಿಟಮಿನ್ "ಎ" ವಿತರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮತ್ತು "ಕಬ್ಬಿಣ" ಮತ್ತು "ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್" ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿ ಕ್ಷಯ, ದಡಾರ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಗಂಟಲುಮಾರಿ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಅದರಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತಹ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ನ್ಯೂನ ಪೋಷಣೆ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು ತಪ್ಪಿ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕುಟುಂಬದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ನ್ಯೂನತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಯೋಡೈಜಡ್ ಉಪ್ಪನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವದರಿಂದ ಗಳಗಂಡ (Goitre) ರೋಗವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಬಳಕೆ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಸಹ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಾರು ಕೂಡಿದ ತರಕಾರಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಅಥವಾ ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಜಠರವು ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅತಿ ಖಾರ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜಠರ ಮತ್ತು ಕರುಳು ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಅತಿಒತ್ತಡ ಬರಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಉಪ್ಪು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

(೭) ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರಹಿತ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ :

A. **ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ :** ಮಾನವರಿಗೆ ಬರುವ ಅನೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠ, ಮೆದುಳು ಜ್ವರ, ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಪೋಲಿಯೋ, ಮೈಲೇಟಿಸ್ ಮೊದಲಾದವುಗಳು. ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸುಲಭ.

(1) ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು : ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳೆಂದರೆ ಟೈಫಾಯಿಡ್, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ, ಪೋಲೀಯೋ, ಮೈಲೈಟಿಸ್, ಕಾಮಾಲೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

(ಅ) ಟೈಫಾಯಿಡ್ : ಈ ರೋಗವು ಮಲ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳು ಮಲಮೂತ್ರದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದರೆ, ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಲವು ಹಾಲು, ನೀರು ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ನೊಣಗಳು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನುಷ್ಯ ತಿಂದರೆ ಅಥವಾ ಕುಡಿದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗವಾಹಕರ (Carriers) ಮಲ-ಮೂತ್ರವು ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅವರನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದು ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾರ್ಗ. ರೋಗಿಯ ಮಲ-ಮೂತ್ರವನ್ನು ಶೇಕಡಾ 5ರ ಕ್ರೀಸಾಲ್ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದೊಡನೆ ಬೆರಸಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಒಳಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಿಯಬೇಕು. ಕಲುಷಿತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಶೇ. 2ರ ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ ನಂತರ ಉಬ್ಬೆಯಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಬೇಕು. ರೋಗವಾಹಕರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಲು ಪಾಯಖಾನೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಊಟ ಬಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ್ಯಂಟಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ (ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ ಲಸಿಕೆ) ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅನ್ನು ರೋಗಿಯ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರಿಗೂ 0.5 ಸಿಸಿ ಎರಡು ಬಾರಿ 4 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಚೋದಕ ವರಸೆ (Booster Doses) ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

(ಆ) ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ (Diarrhola) : ಇದು ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು.

ಹಸುವಿನ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಡಬ್ಬದ ಪೌಡರ್ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಕೊರತೆಯೇ ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ರೋಗಿಗಳ ಮಲವು ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಭೂಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹರಡುವುದಲ್ಲದೇ ಮಕ್ಕಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈತೊಳೆಯದೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅತಿಸಾರಭೇದಿಯಿಂದ ನರಳಿದವರು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇವರಿಗೆ ಜೀವಜಲ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಬೆರಸಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಇದು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸುವ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದರೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ದ್ರವಗಳನ್ನು ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ (I. V. Fluids) ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಕೊಡುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಎದೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ, ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಜೀವಜಲ ತಯಾರಿಸುವ ಪುಡಿ (Oral

Relyderation Powder O.R.S.) ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಪಾಕೆಟ್ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರಸಿ O.R.S. ಪಾನಕ ತಯಾರಿಸಿ ನಿರ್ಜಲದ ಹಂತರ ಮೇರೆಗೆ ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ತಯಾರಿಸಿದ O.R.S ಪಾನಕವನ್ನು 24 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಪುಡಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ 5 ಗ್ರಾಂ. ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು (ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚ) ಮುತ್ತ 20 ಗ್ರಾಂ. ಸಕ್ಕರೆ (4 ಟೀ ಚಮಕ) ಯನ್ನು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಸಿ O.R.S. ಪುಡಿ ದೊರೆಯುವವರೆಗೂ ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೂ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಅಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ರವೆಗಂಜಿ, ಎಳನೀರು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಆದಷ್ಟು ಜಾಗ್ರತೆ ಕುಡಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗಬೇಕು.

(ಇ) ಕಾಲರಾ : ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಇದು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಬಾಟಲಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದರೆ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಿದ ನಂತರ ಅದು ನೊಣದಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಶೀಘ್ರ, ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ, ರೋಗದ ಪ್ರಕಟಣೆ (Notification), ರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆ

ಕಾಲರಾ ವಾಹಕರ ಪತ್ತೆ ಕಾರ್ಯ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಜಲೀಕರಣ, O.R.S. ಪಾನಕದ ಉಪಯೋಗ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಭಯಾನಕವಾಗಿದ್ದರೆ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ದ್ರವ ನೀಡಿದೆ ಮತ್ತು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್, ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್, ಫ್ಯುರಜೋಲಿಡಿನ್, ಎಂಕೆಯ್ರೋಮೈಸಿಸ್ ಇವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು (ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಿಂದ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರು), ಪಾಯಖಾನೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಮುತ್ತ ನೊಣಗಳಿಂದ ಆಹಾರ ರಕ್ಷಣೆ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಬೆರಸಿ ಒಳಚರಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ 4 ರಿಂದ 6 ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಬಾರಿ (ಎರಡರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ) ಕೊಟ್ಟರೂ ಸಾಕು. ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಚೋದಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಲೇಬೇಕು. ಕಾಲರಾ ಲಸಿಕೆ ಶೇಕಡಾ 50 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅದೂ 3-6 ತಿಂಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದುದರಿಂದ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಲ್ಲ. ಒಂದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಪಿಡುಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ನೀರು (ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ್ದು) ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ರೋಗಿಗಳ ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಹತ್ತಿರ ಒಗೆಯಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೀರು

ಕಲುಷಿತವಾಗಿ ಇಂತಹ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರೋ ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವಿಯ ನೀರ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆ ನೀರಿಗೆ ರಾತ್ರಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(ಈ) ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್ : ಇದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗ. ಇದು ನೀರು ಹಾಲು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೊಣದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಉಗುಳಿನ ಮೂಲಕವೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ : ಪೋಲಿಯೋ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆಯೊಂದೇ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ 3 ಬಾರಿ ಈ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗದ ಪಿಡುಗು ಇರುವಾಗ ಆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಆರು ವಾರದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲಾ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ಈಗಾಗಲೇ ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ ಹಾಕಿಸಿದ್ದರೂ ಸಹ ಮತ್ತೇ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಎದೆಹಾಲು ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಲಸಿಕೆ ನಂತರ ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರು, ಬಿಸಿಹಾಲು ಕೊಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಆರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗನೇ ಮೂರು ಬಾರಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದೊಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 3 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ

ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು. ಪಿಡುಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬಾರದು, ಕೊಟ್ಟರೆ ಲಕ್ವ ಪೀಡಿತ ಪೋಲಿಯೋ ಬರಬಹುದು.

(ಉ) ಅರಿಸಿನ ಕಾಮಾಲೆ (Inflective Hepatitis) Jaundice : ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೂ ಹರಡಬಹುದು. ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬೆಳೆಸಿದ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿದ ಶೆಲ್ ಫಿಶ್ (Shell fish)ಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಕಲುಷಿತ ಕೈಗಳು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ನೈರ್ಮಲ್ಯರಹಿತ ಪರಿಸರವೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲೂ ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುದ ಮೈಥುನದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು, ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಅಂಶ 1 PPM (1 ಲೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ 1 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.) ನಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

(೨) ಕೀಲ್ಗಾಲಿಗಳಿಂದ (Arthropods) ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು :

(ಅ) ಮಲೇರಿಯಾ : ಇದು ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಎಂಬ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೇವಲ ಒಂದು ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆ ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಜನರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸೂಜಿ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಔಷಧ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಬಾಟಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯ ಪ್ಯಾರಸೈಟ್ 14 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತಾಯಿಯಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ರಕ್ತಲೇಪನದಿಂದ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ಜ್ವರದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು ಅಥವಾ 15 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟವರು ರಕ್ತಲೇಪನಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೊಡುವ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ನುಂಗಬೇಕು. ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು. ರಕ್ತಲೇಪನ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಮಲೇರಿಯಾ ಖಚಿತವಾದರೆ ಪ್ರೈಮಾಕ್ವಿನ್ (Primaquin) ಮಾತ್ರೆ ತಪ್ಪದೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮೊಟ್ಟೆಯಿಡುವ ಸ್ಥಳಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ತೈಲ ಸಿಂಪಡಿಸುವಿಕೆ, ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಲ DDT ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳ ಉಪಯೋಗ, ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವಿಕೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆ, ಹೊಗೆಬತ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಗೆ ಫಾಗಿಂಗ್ (Fogging) ಇತ್ತೀಚಿನ ಕ್ರಮ.

(೮) ಮೆದುಳು ಜ್ವರ (Brain Fever) : ಇದು ಹಂದಿಗಳಿಂದ ಹಂದಿಗಳಿಗೆ, ನೀರು ಹಕ್ಕಿಗಳಿಂದ ನೀರು ಹಕ್ಕಿಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಹಂದಿಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳ ತವರು. ಆದರೂ ಅವು ನರಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಹಂದಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮನುಷ್ಯರು ರೋಗಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ದನ ಮತ್ತು ಎಮ್ಮೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಇರಬಹುದು. ಕುದುರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಟ್ರೈಟನೋರಿಂಕಸ್, ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ವಿಷ್ಣುಯಯ್ ಮತ್ತು ಗೆಲಿಡಸ್‌ಗಳು ರೋಗ ಹರಡುತ್ತವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಪಂಗಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸೊಳ್ಳೆ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಜಾತಿಯ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬತ್ತದ ಗದ್ದೆ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿನ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಶೇಖರವಾಗಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಮರಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 20-40. ಅದು ಶೇಕಡಾ 58ರವರೆಗೂ ಏರಬಹುದು. ರೋಗ ತಲೆದೋರಿದ ಸುಮಾರು 9 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ, ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ, ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ DDT ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗದ ಹತೋಟಿಗೆ ಲಸಿಕೆಯು ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ದುಬಾರಿ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ

ನಿರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಮುಂಚೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ಉತ್ತಮ. ಇದನ್ನು ಕೇವಲ 5 ರಿಂದ 15 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿ ಕೊಡುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ವಯಸ್ಸಿನವರ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಗಳು

(ಅ) ಕುಷ್ಠ ರೋಗ : ಉಗುಳು ಕಣಗಳಲ್ಲಿ, ಮೂಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿರುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವವರು ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್‌ಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡಬಹುದು. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬದುಕಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸಲ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಿಂದ, ತಾಯಂದಿರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಅಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದು ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಗಳಿಗಿರುವ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಮೊರೆ ಹೋಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ರೋಗಿಗಳ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ : ಈ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ಅಡಚಣೆಯೆಂದರೆ ರೋಗಿಗಳು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಮತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಅರ್ಧಕ್ಕೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಮನೆಯವರೂ ಜವಾಬ್ದಾರರಾಗುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಡೆರಹಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮನೆಯವರು ನೆರವಾಗಬೇಕು. ನಿಯತಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಮರುಪರೀಕ್ಷೆ ಕಡ್ಡಾಯ. ರೋಗಿಗಳು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವತಃ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಆಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಪ್ರಗತಿಯಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜನತೆಯ ಸಹಕಾರವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮನವೊಲಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳು :

1. ಈ ರೋಗವು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಲ್ಲ
2. ಪಾಪದಿಂದ ಅಥವಾ ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ

4. ಎಲ್ಲಾ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳೂ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕರಲ್ಲ

5. ರೋಗಿಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತಪ್ಪದ ಪಡೆಯಲೇಬೇಕು. ಅಂಗವಿಕಲತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲ ಇದೊಂದೇ ದಾರಿ.

6. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇತರರ ದಯೆ, ಅನುಕಂಪ ಮುಖ್ಯ

7. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವ ಕಳಂಕ ತೊಡೆಯಲು ಜನ ಸಹಕಾರ ಅವಶ್ಯಕ.

8. ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರು ಬಳಸಬಾರದು

ರೋಗಿಯ ಮತ್ತು ಅವನ ಕುಟುಂಬದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಔಷಧ ಖರೀದಿಸಲು, ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ, ದವಸಧಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಧನಸಹಾಯ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಲಾಲನೆಪಾಲನೆಗೆ ಸಹಕಾರ ನೌಕರಿ ಕೊಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ - ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಈ ರೋಗಿಗಳು ತಿರಿದುಣ್ಣುವುದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

(ಬ) ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು : ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಗೊನೋರಿಯಾ, ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು.

ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಅವು ಯಾವುವೆಂದರೆ (i) ವೇಶ್ಯಾವೃತ್ತಿ (ii) ಅಶಾಂತಿಯ ಮನೆಗಳು (iii) ಲೈಂಗಿಕ ಅಸಹಕಾರ (iv) ಸುಲಭ ಗಳಿಕೆ (v) ನಗರೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕೈಗಾರಿಕೀಕರಣ (vi) ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ (vii) ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರವಾಸಗಳು (viii) ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಡವಳಿಕೆ (xi) ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ (x) ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಔಷಧ ವ್ಯಸನಗಳ ದಾಸ್ಯತ್ವ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ರೋಗಗಳ ಪತ್ತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ನಿರೋಧ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳು : 1956 ರಿಂದ "ಸಪ್ರಶನ್ ಆಫ್ ಇಮ್ಮಾರಲ್ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್" ಎಂಬ ಮಸೂದೆ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು. 1986 ರಿಂದ ಈ ಮಸೂದೆಗೆ "ದಿ ಇಮ್ಮಾರಲ್ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಆ್ಯಕ್ಟ್ 1986" ಎಂದು ಪುನರ್ ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮಸೂದೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ದುರ್ಬಳಕೆಗೆ ಅಥವಾ ಹಣದಾಸೆಗೆ ಮೈಮಾರಿಕೊಂಡರೆ ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹರು. ಒಬ್ಬ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಿಯಾಗಬೇಕಾದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಲೇಬೇಕು. ಕಾನೂನಿನ್ವಯ ಅವರ ಹೆಸರನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಇಬ್ಬರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ಪದವಿರುವಂತಹವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲು, ಖಾಸಗೀ ವೈದ್ಯರು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸರ್ಕಾರೀ ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಲು ಈ ಕಾನೂನು ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒತ್ತಡ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ವೇಶ್ಯೆಯರ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡು, ಮನೋರಂಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಜೀವನಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆ ಅಗತ್ಯ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕದ ಎಲ್ಲ ಸಾಹಿತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು, ಪುಸ್ತಕ, ಛಾಯಾಚಿತ್ರ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು.

(ಕ) ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಏಯ್ಡ್ಸ್ : AIDS ರೋಗಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಂದ HIV ಸೋಂಕು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಅಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಅಲ್ಲೇ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ (ಅಂದರೆ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 6 ವರ್ಷ ಅಥವಾ 10 ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ) AIDS ರೋಗ ಬರಬಹುದು. ಈ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಮೆದುಳು ಬಳ್ಳಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಯಥೇಶ್ಚವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣೀರು, ಜೊಲ್ಲು, ಎದೆ ಹಾಲು, ಮೂತ್ರ, ಗರ್ಭಾಶಯ ಶಿರ ಮತ್ತು ಯೋನಿದ್ರವಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ. ಮೆದುಳು, ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಮೂಳೆಯ ಮಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ರಕ್ತ ಮತ್ತು ವೀರ್ಯ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಕ್ರಮ : ಈ ಸೋಂಕು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಯೋನಿ, ಗುದ

ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮೈಥುನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾರ್ಗದಿಂದಲಾದರೂ ಹರಡಬಹುದು. ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕವಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಸೋಂಕಿನಿಂದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಈ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಭವವು AIDS ಸೋಂಕಿಲ್ಲದವನ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಅವನು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ, ಅವನ ವಯಸ್ಸು, ತೊಡಗಿದ್ದ ಮೈಥುನದ ಕ್ರಮ, ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೊಳಗಾದವನು AIDS ರೋಗದ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎರಡರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ವಿಸ್ತೀರ್ಣ (Surface Area) ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಮತ್ತು ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿ ದ್ರವಕ್ಕಿಂತಲೂ ವೈರಸ್ಸುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಗುದ ಮೈಥುನಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಪ್ರಯೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುದನಾಳಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಗಾಯ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗೂ ಸ್ತ್ರೀಯ ಋತುಚಕ್ರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಮೈಥುನದಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ : ರಕ್ತದಾನ, ಪಡೆದಾಗ, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ರಕ್ತ ಕಣಗಳು, ಸೀರಮ್ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧ್ಯ. ಕಲುಷಿತ ಸೂಜಿ ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳೂ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಚುಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಇಂಜಕ್ಷನ್

ಮಾಡಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಸೂ
ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು.

ತಾಯಿಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ
ಬರಬಹುದು. ಎದೆಹಾಲು ಮೂಲಕವೂ ಸೋಂಕ
ಬರಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ, ಕೈಕುಲುಕುವುದರಿಂದ
ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ, ನೀರು
ಅಥವಾ ಆಹಾರದಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅರಿತಿರಬೇಕು.

ನಿಯಂತ್ರಣ : ರೋಗಿಗಳ ಗೌಪ್ಯತೆ ಕಾಪಾಡಿದರ
ಮಾತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗ
ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಲಿ, ಲಸಿಕೆಯಾಗಲೀ ಇಲ್ಲ
ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವೇ ಇದರ ಜೀವಾಳ. ಸಿಕ್ಕಸಿಕ್ಕವರೊಡನೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಅಪಾಯಕರ. ಅಪರಿಚಿತರೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ
ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಆದರೆ
ನಿರೋಧ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ. ಇತರರೊಡನೆ ರೇಜರ್,
ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಬ್ರಷ್, ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜ್ ಅನ್ನು
ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. AIDS ಗೆ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವವರು ಮತ್ತು
AIDS ರೋಗಿಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿರಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ
ಹಸುಕಂದಮ್ಮಗಳು AIDS ಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆದ ನಂತರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ HIV ಒಂದು ಮತ್ತು ಎರಡನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ರೋಗದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವವರಿಂದ ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಮತ್ತು ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವಂತಹ (Disposable) ಸಿರಿಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಬೇಕು.

4. ಕಫ ಮತ್ತು ಉಗುಳಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು :

ಕಫ ಮತ್ತು ಉಗುಳಿನಿಂದ ಪ್ರಸರಿಸುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಮೂಲ ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದವರ ಮತ್ತು ಅಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದವರ ಕಫದಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ವರ್ಷಾನುಗಟ್ಟಲೆ ಇರುತ್ತವೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲದ ಕ್ಷಯದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹಾಲು ರೋಗ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಪಾಸ್ಚುರೈಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ. ಬಡತನ, ಕೀಳುದರ್ಜೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವುದು, ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟ, ಬಾಲ್ಯವಿವಾಹ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರೇರಕಗಳು. ಈ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಉಗುಳು ಮತ್ತು ಕಫದ

ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳಿಂದ, ಪಾತ್ರೆಗಳ ಮೂಲಕ, ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. 3-4 ವಾರಗಳ ಸತತ ಕೆಮ್ಮು, ಎಡೆಬಿಡದ ಜ್ವರ, ಎದೆನೋವು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸಿಕ್ತ ಕಫವಿದ್ದವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರೋಗದ ನಿರ್ಧಾರ ಬೇಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಕಫದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಸರ್ಕಾರವು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮುಫತ್ತಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ಷಯ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣವಾದರೆ, ಬೇರೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಬೇರೇ ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಬೇಕು.

ಸೋಂಕುರಹಿತ ರೋಗಗಳು : ಈ ರೋಗಗಳು ಇಂದು ಮಿತಿ ಮೀರುತ್ತಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಆಯುಷ್ಯವೃದ್ಧಿ, ಇದರಿಂದ ವೃದ್ಧರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಅವಕಾಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಜೀವನಕ್ರಮ, ನಡವಳಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇವು ಮುಂದೆ ಪಿಡುಗಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸೋಂಕುರಹಿತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮಧುಪಾನ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸದಿರುವುದು ಕಾರಣ. ಉದಾ : ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡದಿರುವುದು ಕಾನ್ಸರ್‌ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು. ಮಧುಮೇಹದ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿರುವುದು.

ಜೀವನಕ್ರಮದ ಬದಲಾವಣೆ : ಉದಾ : ಆಹಾರದ ಕ್ರಮ, ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ : ಉದ್ಯೋಗದ ತೊಂದರೆ, ವಾಯು, ಜಲ, ಶಬ್ದಮಾಲಿನ್ಯ.

ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ : ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮವು ಎಲ್ಲ ಧಿಕ್ಕುಗಳಿಂದಲೂ ಇರಬೇಕು.

ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳು, ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕುರುಡುತನ, ಅಪಘಾತ ಮುಂತಾದವುಗಳು.

(೧) ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ (High Blood Pressure) : ಇದು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿ ಬರಬಹುದಾದ ರೋಗ. ಹತ್ತಿರದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (Cousin guaneous Marriage) ಅಪಾಯಕರ. ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು ಬೊಜ್ಜು, ಹೆಚ್ಚು ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನುವುದು (ದಿನಕ್ಕೆ 7-8 ಗ್ರಾಂಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು) ಸಾಚ್ಯುರೇಟೆಡ್ (Saturated Fat) ಮದ್ಯಪಾನ, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡ. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು (ದಿನಕ್ಕೆ 5 ಗ್ರಾಂ ಮಾತ್ರ) ನಿಯಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳ ಬಳಕೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. 40 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದು ಶೀಘ್ರ ರೋಗದ ಪತ್ತೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಕ್ರಮವರಿತು ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವು ಲಕ್ವ (Paralysis) ರೋಗಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

(೨) ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು (ಲಕ್ವಾ) (Stroke) : ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಧೂಮಪಾನ, ಬೊಜ್ಜು, ರಕ್ತ ಗಡ್ಡೆಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಕುಟುಂಬ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ ಇದರ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು. ಇದು ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಧೂಮಪಾನ ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಷೇಧ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

(೩) ಕೀಲುವಾತ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ರೋಗ : ಈ ರೊಗದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಗಂಟಲು ನೋವು ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಾತವಾಗಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬಹುದಾದ ರೋಗ ಇದು 5-15 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಬಡತನ, ಕೀಳು ದರ್ಜೆಯ ಮನೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಅಭಾವ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು. ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದೆಡೆ ವಾಸಿಸುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಗಂಟಲು ನೋವು ಬಂದಾಗ ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಯೂನಿಟ್ ಕ್ರಿಪ್ಟಲೈನ್ ಪೆನಸಿಲಿನ್, ಮೂರು ಲಕ್ಷ ಯೂನಿಟ್ ಪ್ರೊಕೈನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಮತ್ತು ಆರು

ಲಕ್ಷ ಯೂನಿಟ ಬೆಂಜಿಥೀನ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್‌ನ ಒಂದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಮೇಲಾಗುವ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಪ್ರತಿತಿಂಗಳೂ ಬೆಂಜಿಥೀನ್ ಬೆಂಜೈಲ್ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು 18 ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೀವನಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣಾ ಕ್ರಮವೂ ಮುಖ್ಯ.

(೪) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ : ಈ ರೋಗವು ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಕ್ಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನ, ಮಧುಪಾನ, ಆಹಾರ ಕ್ರಮ, ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿನ ಅರ್ಬುದಕಾರಕಗಳು ವೈರಸ್ಸುಗಳು, ರೂಢಿ, ಚಟ, ಜೀವನ ಕ್ರಮುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಕೆಲವು ವಿವಿಧ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬರಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಗ್ಗುರುತು : ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅನುಮಾನದ ಹೆಗ್ಗುರುತೆಂದರೆ ಸ್ತನದ ಗಡ್ಡೆ ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಕೆಮ್ಮು, ಧ್ವನಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಹೆಚ್ಚು ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವ, ಇತರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಕಾರಣರಹಿತ ತೂಕದ ಇಳಿತ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಶೀಘ್ರ ಪತ್ತೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ರೋಗವು ವಾಸಿಯಾಗದಂತಹ ಹಂತ ತಲುಪಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ನೋವನ್ನು ಶಮನಪಡಿಸಬೇಕು.

ನೋವಿನಿಂದ ಶಮನ ಹೊಂದುವುದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಹಕ್ಕು.

(೫) ಮಧುಮೇಹ (Diabates) : ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅತಿಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಎರಡೂ ಇದರ ಕಾರಣ. ಇದು ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಬೊಜ್ಜು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕು, ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳು ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು. ಇದರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹಂತ, ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯ. ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವವರು ಅಂದರೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹತ್ತಿರದ ಸಂಬಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವಿದ್ದವರು 4-5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ತಾಯಂದಿರು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ತೂಕ ಹೊಂದಿದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇನ್‌ಸುಲಿನ್‌ಗಳು ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಆಧಾರ.

ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಂಭವ ಇದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಅತಿ ಸುಸ್ತು. ಅಧಿಕ ಬೆವರು, ಅಧಿಕ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಉಂಟಾಗಬಹುದು, ಆಗ ತಕ್ಷಣ ಎರಡು ಮೂರು ಚಮಚದಷ್ಟು ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಸರಿ ಹೋಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತ

ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಔಷಧೋಪಚಾರವು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇನ್‌ಸುಲಿನ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು ತಮ್ಮೊಡನೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪಾಕೆಟ್ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಿಹಿತಿಂಡಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

(೬) ಅಂಧತ್ವ : ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಟ್ರಾಕೋಮ, ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕೊರತೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತ, ಹುಟ್ಟು ಕುರುಡುತನ, ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಷಯ, ಕುಷ್ಠರೋಗಗಳು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಕಣ್ಣು ಪೊರೆ ಬಲಿತ ನಂತರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಕನ್ನಡಕ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

(೮) ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಬಳಕೆ

ಜನಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ದೊರೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ದುರುಪಯೋಗ

ಪಡಿಸುವುದಾಗಲೀ ತೆಗಳುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಜನತೆಯು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು.

5

ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು :

ಶ್ರವಣ, ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಇವೆರಡರ ಸಮ್ಮಿಳನ, ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕೆಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು, ದೂರದರ್ಶನ, ಆಕಾಶವಾಣಿ, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ನಿಯತಕಾಲಿಕೆಗಳು, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಏಕಕಾಲಿಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬಹುದು. ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಥೆ, ಹರಿಕಥೆ, ನಾಟಕ, ಹಾಡುಗಳು, ಬೊಂಬೆಕುಣಿತ, ಲಾವಣಿ, ಚಲನಚಿತ್ರ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಉತ್ತಮ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾಗಿವೆ.

ಊರಿನ ಹಿರಿಯರು, ರಾಜಕೀಯ ನಾಯಕರು, ಫಲಾನುಭವಿಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುಗಳು ಸಹಕರಿಸಿದರೆ ಅವರ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ : ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬಾರದು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಟ್ಟು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗುಂಪುಗುಂಪುಗಳಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸತತವಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಧೃಢ ಸಂಕಲ್ಪದಿಂದ ಇಂತಹ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ನಾವು ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣದ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

6

ಉಪಸಂಹಾರ

"Prevention is better than cure" ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಉಕ್ತಿಯು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿರಪರಿಚಿತ. ರೋಗ ಬಂದನಂತರ ನರಳಿ ಔಷದೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಶರಣಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗವನ್ನು ಬರದ ಹಾಗೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಆರೊಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗಗಳ ಕಾರಣ, ಹರಡುವ ಬಗೆ, ಅವುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಮತ್ತು

ಅವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅರಿತು ಸರ್ಕಾರದ ಎ
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭಾಗಿಗಳಾದ
ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಿಂದಲೆ
ಕಿತ್ತೊಗೆಯಬಹುದು. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ನಾರು ಹುಣ
ರೋಗ, ಪೋಲಿಯೋ, ಮೈಲೈಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠ ರೋಗಗ
ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಶ್ರಮವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರು
ಸಹಕರಿಸುವುದು ಸಮುದಾಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ

"ಹತ್ತು ಕಟ್ಟುವ ಕಡೆ ಒಂದು ಮುತ್ತು ಕಟ್ಟು" ಎಂಬಂ
ಔಷಧೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಖರ್ಚು
ಮಾಡಿ ಅವಸ್ಥೆ ಪಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಲಭ್ಯವಿರುವ ರೋಗ
ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಡೆದು
ರೋಗನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ರೋಗಕಾರಕಗಳು
ಮಾನವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸಲು ಅವಕಾಶ ಸಿಗದಂತ
ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರ
ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠ
ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳು
ರೋಗಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೈನಿಕರಂತೆ ಸೆಣೆಸಿ ದೇಹರಕ್ಷಣ
ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಕುಡಿಯಲು ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿದರ
ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ರೋಗಗಳು
ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು
ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ

ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತೆರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಯಮವರಿತು ಜೀವನನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಂಪರ್ಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಬೊಜ್ಜು ಬರದಂತೆ ತಡೆದು ರಕ್ತದ ಅತಿ ಒತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ರೋಗ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೇರುಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲೇ ಅವುಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಕಿತ್ತೆಸೆಯಬಹುದು.

ಸರ್ಕಾರವು ಅನೇಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಜನತೆ ಇದರ ಉಪಯೋಗ ಪಡೆದು ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೆ ಸರ್ಕಾರದ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನಸ್ಸಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗ